

Πώς να αντιμετωπίσετε την υπογλυκαιμία

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ο «κανόνας του 15» και πώς θα τον εφαρμόσετε.

Υπογλυκαιμία είναι η κατάσταση κατά την οποία το σάκχαρο του αίματος πέφτει κάτω από 70mg/dl και μια σειρά από συμπτώματα κάνουν την εμφάνισή τους: ζάλη, πείνα, εφίδρωση, πονοκέφαλος, θολή όραση, ναυτία, ταχυκαρδία, υπνηλία, νευρική κατάσταση, έλλειψη συγκέντρωσης, συμπεριφορά μεθυσμένου. Τα παραπάνω συμπτώματα είναι τα πιο κοινά, μπορεί να ποικίλουν από άτομο σε άτομο.

Τα κύρια αίτια της υπογλυκαιμίας είναι

- Καθυστέρηση ή παράληψη γεύματος. - Κατανάλωση μη επαρκούς ποσότητας υδατανθράκων. - Μεγάλη ποσότητα ινσουλίνης ή αντιδιαβητικών δισκίων. - Ένεση ινσουλίνης ενδομυϊκώς και αντί υποδορίως. - Κατανάλωση αλκοόλ. - Απρογραμματίστη σωματική δραστηριότητα χωρίς την απαιτούμενη πρόσληψη επιπλέον υδατανθράκων. - Πιο εντατική άσκηση από τη συνηθισμένη. - Νεφρική ανεπάρκεια.

Εφαρμόστε τον «κανόνα του 15» σε 3 βήματα

Βήμα 1: Μετρήστε το σάκχαρό σας και βεβαιωθείτε ότι η τιμή είναι κάτω από 70mg/dl, γιατί πολλές φορές τα συμπτώματα δεν είναι πάντα αντιληπτά

Βήμα 2: Καταναλώστε αμέσως 15 γρ. γρήγορου υδατάνθρακα.

Βήμα 3: Περιμένετε 15 λεπτά και μετρήστε ξανά το σάκχαρό σας. Αν και πάλι το σάκχαρο αίματος είναι κάτω από 70mg/dl καταναλώστε άλλα 15 γρ. γρήγορου υδατάνθρακα και ξαναπάτε στο βήμα 2.

Γρήγοροι υδατάνθρακες: Είναι οι υδατάνθρακες που ανεβάζουν πολύ γρήγορα το σάκχαρο.

Τα 15γρ γρήγορου υδατάνθρακα αντιστοιχεί σε:

- 15γρ λευκή ζάχαρη ή μέλι (3 κουταλάκια του γλυκού ή 1 κουταλιά της σούπας ή 2 - 3 φακελάκια) - ½ ποτήρι χυμό (120ml) - 3 - 4 δισκία γλυκόζης (κάθε δισκίο περιέχει 4γρ) - ½ κουτάκι αναψυκτικό με προσθήκη ζάχαρης - 1 αθλητικό ποτό (1 κουτάκι περιέχει περίπου 16γρ)

Για άμεση αντιμετώπιση μιας σοβαρής υπογλυκαιμίας χορηγείται 1mg γλυκαγόνης ενδομυϊκά ή υποδόρια. Συνεπώς είναι σημαντικό να μπορούν να αναγνωρίσουν τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας οι φίλοι και η οικογένειά σας, καθώς και να γνωρίζουν πώς να την αντιμετωπίσουν.

Πηγή: briefingnews.gr